Aus dem Kochbuch „Süß und Schlank“

Aprikosensülze auf Kiwipüree

Angaben für 1 Person:

3 Blatt weiße Gelatine
6 Aprikosen
2 EL Zitronensaft
Einige Tropfen flüssiger Süßstoff
2 Kiwis
Einige Zweige frische Pfefferminze
Wasser

1. Gelatine nach Packungsanweisung einweichen.
2. Aprikosen putzen, waschen, halbieren und entkernen. Aprikosenhälften mit 5 EL Wasser und dem Zitronensaft weich kochen, durch ein Sieb streichen, wieder in die Flüssigkeit geben, nochmals kurz erwärmen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen.
3. Aprikosenmasse mit Süßstoff abschmecken, in eine kleine runde Puddingform füllen (Durchm. Ca. 11 cm) und im Kühlschrank mindestens 2 Stunden erstarren lassen.
4. Kiwis schälen und in kleine Stücke schneiden. Minze waschen, trockentupfen, Glätter abzupfen und zusammen mit den Kiwistücken pürieren.
5. Kiwipüree auf einen Teller streichen, Aprikosengelee darauf stürzen und nach Wunsch mit Pfefferminzblättern garniert servieren.

Zubereitungszeit 25 min
Kühlzeit mindestens 2 Stunden
Points pro Person: 0

Gestürzter Himbeer-Joghurt-Guglhupf

<u>Angaben für 1 Person:</u>

150 g Himbeeren	
Saft einer halben Zitrone	
1 Schnapsglas Himbeergeist	1
einige Tropfen flüssiger Süßstoff	
3 Blatt rote Gelatine	
½ Vanilleschote (ersatzweise einige Tropfen Vanillearoma)	
250 g Joghurt 0,1 % Fett	1 ½
1 – 2 Tropfen Bittermandelaroma	
1 Tl. gemahlene Mandeln	1
3 Blatt weiße Gelatine	
3 ½ Points	

1. Himbeeren zusammen mit Zitronensaft und Himbeergeist pürieren und mit Süßstoff abschmecken. Rote Gelatine nach Packungsanweisung in kaltem Wasser quellen lassen, ausdrücken, in einem Topf auflösen und unter das Himbeerpüree rühren.
2. Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einer Messerspitze herauskratzen. Joghurt mit Bittermandelaroma, Mandeln und Vanillemark mischen und mit Süßstoff abschmecken. Weiße Gelatine nach Packungsanweisung in kaltem Wasser quellen lassen, ausdrücken, in einem Topf auflösen und unter die Joghurtcreme rühren.
3. Beide Cremes anziehen lassen, abwechselnd schichtweise in eine kleine, kalt ausgespülte Gugelhupfform (Duchm. ca. 16 cm) gießen und im Kühlschrank 2 – 3 Stunden fest werden lassen. Nach Wunsch mit Diätsahne - (zusätzlich berechnen!) servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten
Kühlzeit ca. 2 Stunden
Points pro Person 3 ½

Mohnquark mit Rhabarber

Angaben für 1 Person:

2 Stangen Rhabarber	
einige Tropfen flüssiger Süßstoff	
1 Eigelb	1 ½
2 Tl. Zucker (bis zu 3 x tgl. 1 Tl. frei)	
120 g Quark z. B. Exquisa 0,2 %	1
3 EL Frischkäse z. B. Exquisa 0,2 %	½
2 Tl. Mohnsamen	1
	4 Points

1. Rhabarber putzen, waschen, abfädeln und in schmale Scheiben schneiden. Mit etwas Wasser ca. 5 min garen, pürieren, mit Süßstoff nachsüßen.
2. Eigelb mit Zucker schaumig schlagen. Quark, Frischkäse und Mohnsamen unterrühren und ggf. nochmals mit Süßstoff nachsüßen.
3. Abwechselnd Mohnquark und Rhabarberpüree in ein großes Dessertglas schichten, dabei mit einer Quarkschicht enden. Etwas Rhabarberpüree übrig lassen, in eine Spritztüte füllen und die Quarkoberfläche damit verzieren. Nach Wunsch mit Zitronenmelisse und Rhabarberscheiben garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 25 min
Points pro Person 4

Fruchtsuppe mit Vanille

Angaben für 1 Person:

Wasser
1 Pfirsich
6 Mirabellen 1
1 unbehandelte Orange
1 Vanilleschote (ersatzweise einige Tropfen Vanillearoma)
1 Zimtstange
1 Sternanis
1 Tl. Johannisbrotkernmehl (z. B. Biobin oder Nestargel)
2 Tl. Honig (3 x tägl. 1 Tl. frei)
1 EL S.a.u.r.e. Sahne bis 10 % Fett ½
1 ½

1. Pfirsich mit heißem Wasser überbrühen, häuten, halbieren, Kern entfernen und Pfirsich in Spalten schneiden. Mirabellen putzen, waschen, halbieren und entkernen.
2. Orange ebenfalls mit heißem Wasser überbrühen, kräftig abreiben, halbieren, die eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden, die andere Hälfte auspressen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einer Messerspitze herauskratzen.
3. Orangensaft mit 150 ml Wasser auffüllen, Vanillemark, Zimtstange, Sternanis und Orangenscheiben zufügen und Früchte darin ca. 10 min dünsten. Zimtstange und Sternanis aus der Suppe schöpfen.
4. Johannisbrotkernmehl in die Fruchtsuppe einrühren, Suppe zum Binden kurz aufkochen und mit Honig abschmecken.
5. Fruchtsuppe in einen tiefen Teller geben, mit Saurer Sahne verfeinern und nach Belieben heiß oder kalt servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 min
Points pro Person 1 ½

Gebratene Banane auf Kapstachelbeer.s.a.u.c.e

Angaben für 1 Person:

80 g Kapstachelbeeren	1 Pt. (etwas weniger, 100 g = 1 Pt)
2 EL Zitronensaft	
Wasser	
2 TL. Honig (3 x tägl. 1 Tl. frei)	
½ Tl. Johannisbrotkernmehl (z. B. Biobin oder Nestargel)	
½ Banane	½
½ Tl. Margarine z. Braten	½
1 EL. Pinienkerne	1

3 Points

1. Kapstachelbeeren aus der Hülle lösen, waschen, halbieren, mit 50 ml Wasser, Zitronensaft und Johannisbrotkernmehl wenige Minuten köcheln und anschließend erkalten lassen.
2. Bananenhälfte schälen und längs halbieren. Margarine in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin goldbraun rösten. Bananenhälften hinzugeben und kurz anbraten.
3. Gebratene Bananenhälften mit gerösteten Pinienkernen auf der Kapstachelbeers.a.u.c.e. servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 min.
Points pro Person 3

Crème Caramel

Angaben für 1 Person:

1 Vanilleschote (ersatzweise einige Tropfen Vanillearoma)	
1 Ei	2
½ Glas fettarme Milch 125 ml(1,5 %)	1
4 Tl Zucker (20g)	1 ¼ (? 1 EL. 15 g hätte 1 Pt.)
1 Msp Safranpulver	
1 –2 Tropfen Rumaroma	
1 Prise Salz	
½ Tl. Halbfett-Pflanzenmargarine	¼ Pt.

4 ½ Points

1. Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einer Messerspitze herauskratzen. Ei, Milch, 1 Tl. Zucker, Vanillemark, Safran, Rumaroma und Salz miteinander verquirlen.
2. Eine runde, feuerfeste Form (Durchm. Ca. 10 cm) mit Margarine einfetten.
3. Restlichen Zucker ohne umzurühren in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Erst wenn der Zucker goldbraun wird, vorsichtig umrühren, damit er nicht klumpt. Zuckersirup in die Form geben, die Eiermilch darüber gießen und mit Alufolie abdecken.
4. Einen großen Topf etwa zur Hälfte mit Wasser füllen, Form in den Topf stellen, Deckel aufsetzen und Creme ca. 30 min bei kleiner Hitze im Wasserbad gar ziehen lassen. Das Wasser darf dabei nicht kochen.
5. Form herausnehmen, erkalten lassen, auf einen Teller stürzen und servieren.

Zubereitungszeit ca. 45 min
Points pro Person 4 ½

Minze-Quark-Cup

Angaben für 1 Person:

150 g Erdbeeren	
6 Tl. Pfefferminzlikör (30 ml)	1 ½
einige Zweige frische Minze	
250 g Quark (Exquisa 0,2 %)	2
1 EL Mineralwasser	
2 Tl. Honig (bis zu 3 x tägl. 1 Tl. frei)	
3 – 4 Tropfen Vanillearoma	
1 EL Zitronensaft	

1. Erdbeeren putzen, waschen, vierteln, mit dem Pfefferminzlikör beträufeln und 30 min ziehen lassen.
2. Minze waschen, trockentupfen, Blätter abzupfen, einige zum Garnieren beiseite legen, die restlichen fein hacken. Quark mit 1 EL Mineralwasser aufschlagen, Honig, Vanillearoma und Zitronensaft unterrühren, zuletzt die gehackte Minze unterziehen.
3. Quarkcreme und marinierte Erdbeeren lagenweise in ein Glas schichten, die restliche Creme mit einem Spritzbeutel obenauf spritzen. Minze-Quark-Cup mit Minzblättern und Erdbeerhälften garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 15 min
Marinierzeit ca. 30 min
Points pro Person 3 ½

Heidelbeerkaltschale mit Schneeklößchen

<u>Angaben für 1 Person:</u>

125 g Heidelbeeren	
Wasser	
1 Apfel	
Saft einer halben Zitrone	
1 kleines Glas 125 ml Holunderbeersaft ohne Zucker	1
1 Prise gemahlene Nelken	
½ Tl. Zimt	
2 Tl. Ahornsirup (3 x tägl. 1 Tl. frei)	
2 Tl. Stärkemehl	½
1 Eiweiß	½
1 Tl. Zucker (3 x tägl. 1 Tl. frei)	

1. Heidelbeeren putzen und waschen. Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Apfel würfeln.
2. Zitronensaft, Holunderbeersaft und 125 ml Wasser mit gemahlenen Nelken, Zimt und Ahornsirup zum Kochen bringen. Obst hinzufügen und ca. 20 min. kochen lassen.
3. Stärkemehl mit 1 EL. Wasser anrühren, Fruchtsuppe damit andicken und abkühlen lassen.
4. Für die Schneeklöße 250 ml Wasser in einem flachen Topf zum Kochen bringen. Eiweiß steif schlagen und Zucker dabei langsam einrieseln lassen. Mit Hilfe zweier Teelöffel kleine Klöße abstechen, auf das siedende Wasser gleiten und gar ziehen lassen.
5. Heidelbeersuppe in einen tiefen Teller füllen, Schneeklöße darauf verteilen und kühl servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 min
Kühlzeit ca. 1 Stunde
Points pro Person 2

Süße Mini-Lasagne

Angaben für 1 Person

200g Natreen-Schattenmorellen	1
3 Lasagneplatten	3
1 Prise Salz	
1 Ei	2
½ Vanilleschote (ersatzweise Vanillearoma)	
1 Tl. Halbfettmargarine	½
2 Tl. Zucker (3 x täglich 1 Tl. frei)	
120 g Exquisa-Cremequark 0,2 %	1
Saft und abgeriebene Schale einer halben unbehandelten Zitrone	
1 Tl. gehackte Haselnüsse	1
	8 ½ Points

1. Lasagneblätter in Salzwasser ca. 10 Min. bissfest kochen, anschließend kurz in kaltem Wasser abschrecken.
2. Ei trennen. Eiweiß steif schlagen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einer Messerspitze herauskratzen. Margarine mit Zucker und Eigelb cremig rühren, Quark unterziehen, mit Vanillemark, Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken und Eischnee vorsichtig unterheben.
2. Abwechselnd Lasagneblätter, Quarkmasse u. Kirschen übereinander in eine kleine ovale Auflaufform einschichten. Mit einer Schicht Quark abschließen und mit gehackten Haselnüssen bestreuen.
3. Mini-Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) etwa 30 Min. backen.

Zubereitungszeit ca. 30 min
Backzeit ca. 30 min
Points pro Person 8 ½

Gefüllte Brioches

Angaben für 1 Person:

8 EL Weizenmehl	4
10 g frische Hefe	
1 Tl. Zucker (3 x tägl. frei)	
2 Tl. Pflanzenmargarine Halbfett	1
1 Ei	2
1 Prise Salz	
4 Tl. kalorienreduzierte Marmelade oder Gelee (z. B. Aprikosenmarmelade oder Johannisbeergelee)	0
etwas lauwarmes Wasser	
	7 Points

1. Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Hefe hineinbröckeln, Zucker darüber streuen, etwas lauwarmes Wasser hinzugeben, alles zu einem Vorteig verrühren und an einem warmen Ort ca. 30 min gehen lassen.
2. 1 Teelöffel Margarine zusammen mit Ei und Salz zu dem Vorteig geben. Alles zu einem glatten Teig verkneten.
3. 2 kleine Briocheförmchen (Durchm. ca. 6 cm) mit der restlichen Margarine einfetten. ¼ des Teiges beiseite stellen und aus dem restlichen Teig 2 Kugeln formen. In die Teigkugeln eine Mulde drücken und je 2 Tl. Marmelade/Gelee hineingeben. Teigränder hochziehen und gut zusammendrücken. Brioches in die Förmchen setzen. Aus dem zurückbehaltenen Teig haselnußgroße Kugeln formen, auf die Brioches setzen und mit Wasser bestreichen.
3. Brioches weitere 15 min gehen lassen und im vorgeheizten Backofen bei 174 Grad (Gas Stufe 2) ca. 20 min backen.

Zubereitungszeit ca. 20 min
Ruhezeit ca. 45 min
Backzeit ca. 20 min
Points pro Person 7

Erdbeerparfait auf Vanilles.a.u.c.e

Angaben für 1 Person:

200 g Erdbeeren
1 Eigelb 1 ½
4 Tl. Puderzucker (20 g) 1 ¼ (? 1 EL. 15 g hätte 1 Pt.)
3 EL Magermilchpulver 1
1 ¼ Tl. Johannisbrotkernmehl
z. B. Biobin oder Nestargel
einige Tropfen Süßstoff
1 Vanilleschote oder Aroma
½ Glas 1,5 % ige Milch (125 ml) 1
(gerundet)5 Points

1. Erdbeeren putzen und waschen. 2/3 der Erdbeeren pürieren, den Rest in kleine Stücke schneiden.
2. Eigelb mit Puderzucker im warmen Wasserbad cremig rühren.
   Joghurt mit Magermilchpulver und 1 Tl. Johannisbrotkernmehl schaumig schlagen und zusammen mit dem Erdbeerpüree und den Erdbeerstücken vorsichtig unter die Eimasse mischen. Ggf. noch einmal mit Süßstoff nachsüßen.
3. Parfaitmasse in eine gefrierfeste Form füllen und im Tiefkühlfach ca. 3 Stunden fest werden lassen. Dabei mehrmals – am besten mit einem Pürierstab – gut aufrühren.
4. Für die Vanilles.a.u.c.e. Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einer Messerspitze herauskratzen. Milch mit Vanillemark und dem restlichen Johannisbrotkernmehl erhitzen und mit Süßstoff abschmecken. Erdbeerparfait aus der Form lösen, in Scheiben schneiden und mit der Vanilles.a.u.c.e. servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 min
Gefrierzeit ca. 3 Stunden
Points pro Person (gerundet) 5

Waldbeeren-Auflauf

<u>Angaben für 1 Person</u>

1 Glas 1,5 %ige Milch	1
1 Prise Salz	
2 Tl. Honig	
4 EL. Hartweizengrieß	2
1 Ei	2
60 g 0,2 %iger Quark	½
250 g Beeren (z. B. Blaubeeren Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren)	
1 Tl. Puderzucker (bis zu 3 x tägl. 1 Tl. frei)	
	5 ½ Points

1. Milch mit Salz und Honig zum Kochen bringen. Grieß unter ständigem Rühren einstreuen, Topf von der Platte nehmen und Grieß ca. 5 min ausquellen, anschließend etwas abkühlen lassen.
2. Ei trennen und Eiweiß steif schlagen.
3. Quark und Eigelb mit der Grießmasse verrühren, Eischnee vorsichtig unterziehen und nach Wunsch mit Süßstoff abschmecken.
4. Beeren putzen, waschen, gut abtropfen lassen. 2 EL der Beeren zurückbehalten, die übrigen in eine kleine Auflaufform (ca. 16 cm Durchm.) geben.
5. Grießmasse gleichmäßig über die Beeren verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) ca. 20 min backen.
6. Auflauf heiß mit den restlichen Beeren garniert und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Zubereitungszeit ca. 25 min
Backzeit ca. 20 min
Points pro Person 5 ½

Preiselbeerbirne auf Mandels.a.u.c.e

Angaben für 1 Person:

1 Birne
4 EL. Wildpreiselbeeren frisch (0 Pts.) oder Natreen 1 Pt.(? 1 ganzes Glas hat 2 ½ Pts)

60 ml /½ Glas trockener Rotwein	½ (etwas mehr als ½ !)
60 ml / ½ Glas Traubensaft ohne Zucker	1 (etwas weniger als 1!)
Saft einer halben Zitrone	
1 Prise Ingwerpulver	
einige Tropfen flüssiger Süßstoff	
250 ml 0,1 %iger Joghurt	1 ½
2 Tl. gemahlene Mandeln	2

1 –2 Tropfen Bittermandelaroma grober Pfeffer aus der Mühle 2 Tl. Honig (bis 3 x tägl. frei)
5 oder 6 Points je nach Preiselbeeren

1. Birne schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Preiselbeeren (bei frischen) putzen und waschen.
2. Rotwein zusammen mit Traubensaft, Zitronensaft und Ingwerpulver bei mittlerer Hitze erwärmen und mit Süßstoff abschmecken. Birnenhälften und 2 EL der Preiselbeeren in der Rotweinmischung ca. 15 min bei geringer Hitze dünsten.
3. In der Zwischenzeit Joghurt und Mandeln miteinander verrühren, mit Bittermandelaromas, etwas Pfeffer und Honig abschmecken.
4. Birnenhälften in feine Spalten schneiden, so dass die Enden noch zusammenhängen. Birnenhälften auf einem Teller mit der S.a.u.c.e. anrichten und mit den restlichen Preiselbeeren bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten
Points pro Person 5 oder 6 je nach Preiselbeeren.